



গাঁজা

পিতামাতা এবং
যত্নশীলদের যা
জানা দরকার

গাঁজা (যা মারিজুয়ানা, উইড এবং পট নামেও পরিচিত) নিউ ইয়র্ক স্টেট (New York State, NYS) এ প্রাপ্তবয়স্কদের ব্যবহারের জন্য বৈধ। প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় তরুণদের জন্য গাঁজা ব্যবহার অধিকতর ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। আপনি যদি একজন পিতামাতা বা যত্নশীল হন, তাহলে গাঁজা এবং তারুণ্য সম্পর্কে আপনার যা কিছু জানা উচিত তা এখানে আছে।

গাঁজার বৈধ ব্যবহার

- 21 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের জন্য NYS-এ গাঁজার ব্যবহার এবং দখল আইনি।
- গাঁজা NYS-লাইসেন্সপ্রাপ্ত ডিসপেন্সারিসমূহ থেকে বৈধভাবে কেনা যায়। লাইসেন্সপ্রাপ্ত ডিসপেন্সারিগুলি cannabis.ny.gov/dispensary-location-verification-এ তালিকাভুক্ত করা হয় এবং একটি QR কোড সহ একটি যাচাইকরণের সিল জারি করা হয়, যা NYS ডিসপেন্সারি যাচাইকরণের টুল নামে পরিচিত। একটি দোকান যে একটি লাইসেন্সপ্রাপ্ত ডিসপেন্সারি তা যাচাই করতে QR কোড স্ক্যান করুন। যদি কোনও দোকান ওয়েবপেজে তালিকাভুক্ত না থাকে বা তাতে NYS ডিসপেন্সারি যাচাইকরণের টুল না থাকে, তাহলে এটি একটি লাইসেন্সপ্রাপ্ত ডিসপেন্সারি নয় এবং সেখানে বিক্রি হওয়া পণ্যগুলি নিয়ন্ত্রিত হয় না।
- যে সকল প্রাপ্তবয়স্করা গাঁজা ব্যবহার করেন তাদের উচিত সমস্ত গাঁজার পণ্যগুলিকে 21 বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের দৃষ্টি ও নাগালের বাইরে নিরাপদে সংরক্ষণ করা।





তারুণ্যের উপর গাঁজার প্রভাব

■ গাঁজা সেই তরুণদের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে যাদের মস্তিষ্ক এখনও বিকাশ করছে। গাঁজা বিচার, সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং স্কুল ও অন্যান্য ক্রিয়াকলাপের কর্মক্ষমতার উপর নেতিবাচকভাবে প্রভাব ফেলতে পারে।



■ দীর্ঘস্থায়ী গাঁজার ব্যবহার তরুণ ব্যক্তিদের উপর অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

□ তরুণ ব্যক্তিদের ঘন ঘন গাঁজা সেবন তাদের মানসিক অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে হতাশা এবং উদ্বেগ।

□ সিজোফ্রেনিয়ার মতো গুরুতর মানসিক অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকা তরুণ ব্যক্তিদের প্রাথমিক এবং ঘন ঘন গাঁজার ব্যবহার তাদের এই অবস্থার বিকাশের ঝুঁকি আরও বাড়িয়ে দিতে পারে।



গাঁজা এবং অন্যান্য মাদক সম্পর্কে তরুণদের সাথে কথা বলার জন্য পরামর্শ

- সৎ হোন এবং উন্মুক্ত থাকুন।
 - তরুণ ব্যক্তিদের জানতে দিন যে তারা আপনাকে প্রশ্ন করতে পারে এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করতে পারে।
 - তাড়াতাড়ি কথোপকথন শুরু করুন এবং সেগুলি প্রায়শই করার পরিকল্পনা করুন। খোলামেলা এবং চলমান কথোপকথনের জন্য নিজেকে উপলব্ধ করুন।
- তথ্যের ভিত্তিতে তথ্য প্রদান করুন, ভয় নয়।
 - আপনার উদ্বেগগুলি স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি বলতে পারেন, “আপনার মস্তিষ্ক এখনও বিকাশ করছে, এবং আমি চাই আপনি যে সেবা মানুষ হয়ে উঠতে পারেন তা হয়ে উঠুন। গাঁজা সে পথে বাধা দিতে পারে।”
- তরুণ ব্যক্তিদের কী **করা উচিত** নয় তার চেয়ে তাদের কী করা উচিত সেদিকে মনোনিবেশ করুন।
 - যদি তারা গাঁজা বা অন্যান্য মাদক সেবনের জন্য সঙ্গীদের চাপে পরে থাকেন তাহলে একটি “প্রস্থানের পরিকল্পনা” নিয়ে কথা বলুন। এই পরিকল্পনায় একটি মৌখিক প্রতিক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে, একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে কল করা বা এলাকা ছেড়ে যাওয়া থাকতে পারে বিকল্পগুলি অন্বেষণ করুন এবং একসাথে সিদ্ধান্ত নিন।
 - তাদের সাথে আলোচনা করুন কিভাবে গাঁজা তাদের যত্নশীল জিনিসগুলির উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।
- সোশ্যাল মিডিয়া সহ মিডিয়া এবং বাস্তব জীবনে আপনি গাঁজা সম্পর্কে যা দেখেন তা নিয়ে কথা বলুন। আপনি যা দেখেন সে সম্পর্কে আপনি কেমন অনুভূতি হয় তা শেয়ার করুন এবং তাদের জিজ্ঞাসা করুন তারা এটি সম্পর্কে কেমন অনুভব করেন।
- সব উত্তর না থাকা ঠিক আছে। আপনি যা জানেন এবং আপনার উদ্বেগগুলি কী তা শেয়ার করুন এবং একসাথে তথ্য অনুসন্ধান করুন।



আপনার সন্তান যদি গাঁজা সেবন করে তাহলে একজন পিতামাতা বা যত্নশীল হিসাবে কী করবেন

- আপনি প্রতিক্রিয়া করার আগে শান্ত থাকুন এবং শুনুন। অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া আপনার সন্তানকে দূরে ঠেলে দিতে পারে এবং সময়ের সাথে সাথে তাদের সাহায্য করাকে আপনার পক্ষে কঠিন করে তুলতে পারে।
- আপনার সন্তানকে আপনার উদ্বেগের কথা বলুন এবং গাঁজা ব্যবহার সম্পর্কে তাদের কাছে তথ্য প্রকাশ।
- গাঁজা আপনার সন্তানের উপর কিভাবে প্রভাব ফেলতে পারে তার মূল্যায়ন করুন। তারা কি গাঁজা ব্যবহার করার জন্য চাপ অনুভব করছেন? তারা কি কোনও কিছুর সাথে মোকাবেলা করার জন্য গাঁজা ব্যবহার করছে?
 - আপনার সন্তানকে স্বাস্থ্যকর উপায়ে মোকাবেলা করতে সহায়তা করার জন্য সংস্থানসমূহ রয়েছে:
 - বিনামূল্যের, গোপনীয় সমস্যার পরামর্শ, মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদক ব্যবহারের সহায়তা, এবং পরিচর্যার রেফারালের জন্য 988 নম্বরে কল বা টেক্সট করুন বা nyc.gov/988 এ চ্যাট করুন, যে কোনো সময়।
 - কেবলমাত্র কিশোর-কিশোরীদের জন্য মেসেজিং এবং লাইভ ভার্চুয়াল সেশনের জন্য NYC Teenspace-এ সাইন আপ করতে এবং একজন Talkspace থেরাপিস্টের সাথে যুক্ত হতে talkspace.com/nyc ভিজিট করুন।

- একসাথে একটি নিরাপত্তার পরিকল্পনা তৈরি করুন।
 - এর মধ্যে সঙ্গীদের তরফ থেকে চাপের সাথে মোকাবেলা করার কৌশল, পেশাদার সাহায্য চাওয়া বা নিরাপদ ব্যবহার নিয়ে আলোচনা করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। নিশ্চিত করুন যে আপনার সন্তান গাঁজা ব্যবহারের ঝুঁকি সম্পর্কে বুঝতে পারে, বিশেষ করে অনিয়ন্ত্রিত গাঁজার পণ্য এবং কীভাবে কম করে শুরু করে এবং ধীরে ধীরে অত্যধিক গাঁজা ব্যবহার এড়াতে হয় সেই সম্পর্কে।
- কোনও গাঁজার পণ্য ব্যবহার করার পরে আপনার সন্তানের যা কিছু প্রতিকূল প্রভাবের অভিজ্ঞতা হয় বা লাইসেন্সবিহীন ডিসপেনসারি সম্পর্কে উদ্বেগের বিষয়ে cannabis.ny.gov/report-an-incident-এ রিপোর্ট করুন।

গাঁজা সম্পর্কিত আরো তথ্যের জন্য,
nyc.gov/health/cannabis-এ যান।

